

UNSER HAUPTTHEMA

Die Shiatsu-Welt in Europa ist im Wandel, überall wird von neuen Wegen, ja Transformation gesprochen. Und in Deutschland? Zwischendurch hören wir hoffnungsvolle Stimmen, die immer noch energiegeladen und mit Freude dabei sind und dann wieder Stimmen die – was Shiatsu anbelangt – pessimistisch in die Zukunft blicken. Einige von diesen Stimmen möchten wir hier zu Wort kommen lassen. Beginnen werden wir mit einem Bericht von Ingrid Bergrande, die uns ihren Beitrag mit dem Hinweis schickte, dass wir im Journal viel zu wenig darüber schreiben, wie es nach der bestandenen Shiatsu-Prüfung für die Praktizierenden weitergeht, wieviel davon machen sich tatsächlich selbständig und wie schaffen sie es finanziell in der ersten Zeit über die Runden zu kommen.

Im Beruf mit Shiatsu oder Shiatsu als Beruf?

Was ist der richtige Weg und wie finde ich ihn?

Ingrid Bergrande berichtet über ihren Weg

Ich bin Ingrid, verheiratet, Mutter von vier Kindern, Krankenschwester. Im Sommer 2022 habe ich nach knapp vierjähriger Ausbildung meine Prüfung zur Shiatsu-Praktikerin an der Hamburger Schule für Shiatsu abgelegt. Dazu möchte ich sagen, dass die Prüfung eine absolute Herausforderung für mich war, denn ein Großteil der Ausbildung hatte unter Coronabedingungen stattgefunden. Da ich damals in der ambulanten Intensivpflege tätig war (zur Erklärung: schwerst pflegebedürftige, tracheotomierte bzw. beatmete Patienten werden in ihrem häuslichen Umfeld durch einen Pflegedienst gepflegt – im Rahmen einer sogenannten 1:1 Versorgung, meist rund um die Uhr) hatte ich mich, um meine Patienten bestmöglich zu schützen, sehr streng an die staatlichen Vorgaben gehalten, was die außerfamiliären Kontakte anbelangte. Daher hatte ich in erster Linie im Familien- und allerengsten Freundeskreis Behandlungserfahrungen sammeln können.

Eineinhalb Jahre vor Abschluss der Ausbildung erkrankte ich langwierig an Covid bzw. LongCovid, was einen Krankenhaus- und zwei Rehaklinikaufenthalte nach sich zog. Ich erwähne das, weil ich denke, dass mich die Erkrankung sehr geprägt hat und auch mein Shiatsu stark beeinflusst hat. Sie hat mein Selbstvertrauen stark geschwächt. Früher war mir nichts zuviel, plötzlich machte ich über einen langen Zeitraum hinweg unter anderem die Erfahrung, dass ich nicht alles schaffte, was ich mir vorgenommen hatte, viele Pausen brauchte, langsam war, mich nicht lange fokussieren konnte, schnell Kopfschmerzen bekam. Das hat mich sehr stark zweifeln lassen an mir und meinen Fähigkeiten. Ich habe die Shiatsuausbildung abgeschlossen, aber das Zweifeln nicht ablegen können.

Wie ging es nach der Prüfung weiter? Für mich war zunächst klar, dass ich raus wollte aus der Krankenpflege um selbstständig als Shiatsupraktikerin zu arbeiten (am Allerliebsten mit Schwangeren und jungen Müttern!). Ich behielt eine geringfügige Beschäftigung in der Pflege bei, als minimales Grundeinkommen. Mein Mann war bereit, mich und das »Projekt Selbstständigkeit« zu unterstützen. Wir richteten uns darauf ein, dass finanziell nun erst einmal magere Zeiten auf uns zukommen würden. Gemeinsam rechneten wir verschiedene Szenarien durch, sammelten Ideen und erstellten verschiedene Konzepte. Ein Coachingtermin bei der großartigen Elvira Klettenberg half mir sehr, was ganz praktische Dinge anbelangte, wie Steuer, Abrechnungen, ein gutes Mindset und Minimum der nötigen Behandlungen für ein Einkommen X:

- Meine Honorarvorstellungen wurden in erster Linie davon beeinflusst, dass in unmittelbarer Nähe meines Wohnortes zwei Shiatsupraxen mit recht moderaten Preisen waren, die ich als Berufsanfängerin nicht überbieten wollte.
- Einen Raum hätte ich hier in Lübeck für ca. 500 Euro monatlich mieten können (als Teil einer Praxisgemeinschaft), ich scheute jedoch die monatliche Ausgabe, bevor ich einen festen Kundenstamm hatte. Also machte ich mich zunächst bei uns zu Hause in einem freien Zimmer unterm Dach selbstständig. Das war allerdings aus verschiedenen Gründen keine Lösung, mit der ich mich wohlgeföhlt habe. Es war zwar praktisch, aber nicht richtig professionell.
- Wenn ich nachmittags Klienten behandelt habe, waren die jüngeren Kinder im Haus, diese musste

ich dann zur Stille ermahnen, oder ich musste die Hausarbeit entsprechend planen.

- Eine rumpelnde Waschmaschine im Bad nebenan trägt nicht zur Entspannung der Klienten bei.
- Klienten, mit denen ich befreundet war, gingen nicht nach der bezahlten Stunde, sondern machten es sich gemütlich, denn wir waren ja bei mir »zu Hause«.

Dies sind nur einige der aufgetretenen Stolpersteine.

Regel Austausch mit ehemaligen Mitstudentinnen der Shiatsuschule half mir in dieser Zeit sehr, denn viele von uns hatten mit ähnlichen Problemen zu kämpfen: Wie finde ich einen erschwinglichen Raum? Wie komme ich mit den Formularen des Finanzamtes zurecht? Wie hat XY ihre schöne klare Website erstellt – mit professioneller Hilfe oder allein, über ein Programm? Wie soll mein Logo aussehen, will ich viel oder wenig Text, was ist meine Message?

Viel Freude machte mir das Gestalten von Visitenkarten, Adressaufklebern und einem Türschild (damit ich Tag für Tag vor Augen hatte: ich habe es wirklich geschafft, ich bin Shiatsupraktikerin!). Flyer hatte ich erst einmal bei der GSD bestellt und mit meinen Aufklebern versehen - so war es am Einfachsten.

Ich machte dann unter Anderem eine Fortbildung bei Suzanne Yates (Behandlung von Schwangeren). Meine erste schwangere Klientin hatte jedoch große Mühe, all die Treppen in unserem Haus bis in mein Shiatsuzimmer zu gelangen. Ebenso eine Patientin mit Beinbruch, was mich dazu veranlasste, Hausbesuche zu machen... auch nicht ganz ohne, denn beide Klientinnen hatten Hunde, eine auch Psoriasis (Schuppenflechte), so dass meine mobile Matte nach den Behandlungen zum Teil starke Anhaftungen hatte. Ich feilte an einer Technik, die Matte nicht jedes Mal reinigen zu müssen und ging dazu über, sie immer auf einem mitgebrachten Laken auszurollen.

Aufgrund der Fahrtzeit ging mir bei den Hausbesuchen sehr viel Zeit verloren, die ich den Klienten nicht in Rechnung stellen mochte, um den Preis für die Behandlung nicht »aufzublähen«. Ich nahm aber eine kleine Spritkostenpauschale.

Da ich mehrfach Kinder behandelte, dabei jedoch nicht das Gefühl hatte diesen wirklich gerecht zu werden, belegte ich den Babyshiatsukurs bei Karin Kalbantner Wernicke (Voraussetzung für den aufbauenden Kindershiatsukurs) und später den Kindershiatsukurs.

Ferner besuchte ich Ohashis Masterclass in Berlin, stellte aber fest, dass ich mich mit seinen Businessratschlägen (wie werde ich eine wirklich erfolgreiche Praktikerin?) nicht identifizieren konnte. Die Idee, enorm viel Geld für meine Behandlungen zu nehmen und damit alle Menschen von Shiatsu auszuschließen, die sich die Behandlung nicht leisten können, entsprach mir nicht, widerstrebte mir stark. Ohashis absolutes Selbstbewusstsein stand darüber hinaus auch in krassem Gegensatz zu meinem stetigen Zweifeln. Das wurde mir sehr deutlich.

Parallel zur Existenzgründung begann ich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. An verschiedenen Stellen kann man nachlesen, dass es sich anbietet, Shiatsupraktiker/in UND Heilpraktiker/in zu sein, unter anderem, damit unsere fachkundigen Behandlungen nicht in die Wellnesscke abgeschoben werden. Diese zusätzliche Qualifikation wollte ich auf jeden Fall erlangen, und hatte dabei komplett das Ausmaß des Lernstoffes unterschätzt. Als Krankenschwester dachte ich, es müsse ein Leichtes sein, die staatliche Überprüfung zu schaffen. Um es abzukürzen, es war bald klar, dass ich nicht alles schaffen konnte – Aufbau einer eigenen Praxis und Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung. Ich fokussierte mich daraufhin stark auf die Prüfungsvorbereitung und vernachlässigte das Shiatsu, behandelte nur noch dann und wann. Es fehlte einfach die Zeit für alles, was nötig gewesen wäre: Marketing, Flyer entwerfen, eine Website in Angriff nehmen, und immer begleitet wurde ich von der Sorge, als Praktikerin möglicherweise »nicht gut genug zu sein«.

Große Ernüchterung brachte die erste Steuererklärung bzw. die erste Rechnung des Steuerberaters. Mit recht geringem finanziellem Einsatz zur Praxisgründung gab es in Teilbereichen dann doch Ausgaben, mit denen ich so nicht gerechnet hatte - zum Beispiel, dass man sofort beim Anmelden einer Selbstständigkeit aus der Familienversicherung der Krankenkasse fällt, egal wie wenig man verdient. Das war mir so nicht klar gewesen.

Etwa zeitgleich bin ich sehr knapp, aber eben doch vorbei, durch die schriftliche Heilpraktikerüberprüfung in Husum gefallen. Ich brauchte Zeit, um das zu verdauen. Allerdings rüttelte die Situation mich auch auf, weil quasi alles auf Null gesetzt war: Was will ich wirklich? Wie möchte ich arbeiten, unter welchen Bedingungen? Wer soll meine Zielgruppe sein?

Mir ist sehr klar geworden, dass ich für eine Selbstständigkeit zu sicherheitsliebend bin. Diese Erkenntnis hat mir sehr geholfen. Ich hatte ein festes, verlässliches Einkommen vermisst, die Möglichkeit der Lohnfortzahlung im Krankheitsfall (gerade vor dem Hintergrund meiner Covidkrankenung zuvor), den bezahlten Urlaub. All das war mir wichtiger als die Flexibilität (und die Verantwortung), meinen Arbeitsalltag komplett selbst gestalten zu können. Nachdem ich alles sehr gründlich erwogen hatte, habe ich angefangen, Bewerbungen zu schreiben und mich als Shiatsupraktikerin in Festanstellung oder als Teil eines multiprofessionellen Teams zu bewerben.

Das darf man sich nicht zu einfach vorstellen. Zunächst hagelte es Absagen. Alles, was mit einer einigermaßen akzeptablen Fahrtzeit vereinbar gewesen wäre, fiel sehr schnell weg. Einige Beispiele:

- eine Hebammenpraxis, in der ich Babyshiatsu, Shiatsu für Schwangere, junge Mütter und Babys anbieten wollte
- die Uniklinik, hier vor allem die Palliativstation, Psychosomatik, Kinderonkologie oder der Bereich Mitarbeitergesundheit

- eine Kinder- und jugendpsychiatrische Einrichtung, die auch viele Menschen mit geistiger Behinderung versorgt und zu deren Unternehmensumfeld auch Seniorenheime und ein Hospiz gehören. Beworben hatte ich mich auch im Bereich Mitarbeitergesundheit.
- Eltern-, Kind-, Kurheime an der Ostsee, zunächst nur die, die etwas »alternativ« aufgestellt waren mit Methoden wie TCM, Qi Gong, Akupunktur etc., später auch alle anderen und in einem zunehmend größeren Radius.
- Psychosomatische Fachkliniken
- Schönheitskliniken mit Fastenangebot, Bogenschießen, Tai Chi und Yogaangebot.

Ich bewarb mich initiativ und auf Stellenanzeigen, später auch über Portale und Job-Suchmaschinen. Am Schlimmsten fand ich die Bewerbungen, die ich komplett seelenlos ohne Foto über Masken im Internet eingeben musste. In herkömmliche Bewerbungen, wie sie z.B. die Uniklinik von mir erhielt, versuchte ich soviel Herzblut wie möglich zu legen. Irgendwann verstand ich, dass die Einrichtungen, die eine klassische Bewerbung erwarten, offenbar nicht offen oder mutig genug sind für etwas so Innovatives wie Shiatsu. Ich begann, meine Bewerbung zu verändern und legte dem formellen Schreiben ein Blatt bei, das meiner Begeisterung und Liebe für Shiatsu mehr entsprach und diese Hingabe auch deutlich werden ließ. Ob ich Resonanz darauf erhielt, hing sehr stark davon ab, um welche Einrichtung es sich handelte (Größe? Fachbereich? Inhabergeführt oder eine Riesenkette mit zwanzig verschiedenen Kliniken in ganz Deutschland, für die man sich trotz Wohnortnähe in Süddeutschland bewerben muss? usw.) und was für ein Beruf eigentlich gesucht wurde. So bewarb ich mich mitunter auch auf Stellenanzeigen, die nach »Tanztherapeuten o.ä.« suchten, wenn ich das Gefühl hatte, Shiatsu passte gut zur Einrichtung.

Ich weigerte mich, mich bei Hotels oder Wellnessclubs zu bewerben, da ich das Gefühl hatte, hier meinem Anspruch an gutes Shiatsu nicht gerecht werden zu können. Hotels, deren Gesamtkonzept mir gefallen hätte (vegan, bio, eben »anders« mit Shiatsu nicht als Wellness, sondern als ganzheitliches Angebot) gab es leider nicht im Umkreis.

Nach einigen erfolglosen Wochen der Bewerbung begannen wir innerhalb der Familie, nach alternativen Möglichkeiten zu suchen. Ich suchte jetzt auch Jobs in einem deutlich weiteren Umkreis als bisher, weil ich je nach Arbeitszeitmodell bereit war, ein oder zwei Nächte bei meinem großen Sohn in Kiel zu übernachten, falls ein möglicher Arbeitgeber von dort aus einfacher zu erreichen gewesen wäre. Wie würde sich das ggf. organisieren lassen?

Mental beschäftigte ich mich damit, vielleicht wieder als Krankenschwester arbeiten zu müssen, und setzte mir zeitlich eine Frist, wie lange ich noch versuchen wollte, eine Festanstellung als Shiatsupraktikerin zu finden. Im-

mer wieder spukte dabei der Wunsch durch meinen Kopf, einen Arbeitsplatz zu finden, an dem ich beides miteinander vereinen konnte: meinen Ursprungsberuf in der Pflege und Shiatsu.

Im Dezember bewarb ich mich mutig über ein Onlineportal auf eine Stellenanzeige. Gesucht wurde von einer Rehabilitationseinrichtung für Abhängige von illegalen Substanzen (sprich Drogensüchtige): eine Pflegefachkraft, die eine Zusatzausbildung vorweisen konnte, z.B. in PME (vorhanden) oder Akupunktur (nicht vorhanden), aber ich wollte es trotzdem versuchen!

Eine Woche später hatte ich ein gutes, langes Telefonat mit dem Leiter der Klinik. Das Vorstellungsgespräch kurz darauf verlief ebenfalls gut. Meinem anfänglichen Hadern bezüglich des etwas umständlichen Arbeitsweges (Tunnel mit Maut sowie Fähre), Dreischichtsystem mit Nachtdiensten und des nicht ganz üppigen Stundenlohns standen eine finanzielle Übernahme der Fahrkosten, eine Extrazahlung im Falle der Übernahme einer Krankheitsvertretung und regelhafte jährliche Gehaltserhöhungen gegenüber. Als ich telefonisch noch offene Fragen mit dem Einrichtungsleiter klärte, brachte ich offen meinen Kummer über die vergleichsweise geringe Höhe des Stundenlohns zum Ausdruck.

Wenig später kam ein Anruf von der Klinik: Aufgrund meiner Shiatsu-Qualifikation sei man bereit, mich vom Gehalt her höher einzustufen. Das machte mir die Entscheidung leicht.

Seit dem 15.01. diesen Jahres arbeite ich als Pflegefachkraft in der oben genannten Rehaklinik. Unsere Rehabilitanden begleite ich mit Shiatsu. Nicht alles ist optimal, aber ich bin überglücklich, diese Arbeit gefunden zu haben.

Ich habe alles, was ich mir gewünscht habe:

- eine feste Anstellung mit allem, was dazu gehört, trotzdem selbstständiges, eigenverantwortliches Arbeiten – auch ohne Heilpraktikerprüfung!
- die Arbeit als Pflegekraft in Verbindung mit der Arbeit als Shiatsupraktikerin.

Das lange Suchen nach einer Arbeitsstelle, die wirklich zu mir passt, hat sich ausgezahlt – ich bin außerordentlich dankbar dafür.

Ich brauchte aber auch die Phasen der Stagnation und der Rückschläge um zu verstehen, was ich wirklich möchte bzw. wie meine Bedürfnisse sind. Es überrascht mich selbst, wie viel Zeit ich dafür benötigt habe. Am meisten überrascht mich, dass es die Stelle, von der ich geträumt habe, wirklich gibt!

Ich wünsche allen, die diesen Sommer ihre Shiatsuprüfung ablegen, dass sie auch einen ebensolchen Arbeitsplatz finden – etwas, was rundum zu ihnen passt und wo sie sich angekommen und geschätzt fühlen. Es braucht Geduld und Ausdauer ... und es lohnt sich!